

UNA FLORA INTESTINALE IN SALUTE FA BENE AL CERVELLO: NASCE LA PSICBIOTICA

Ottobre 16, 2015 Scritto da Francesca Biagioli



In questi ultimi anni è notevolmente aumentata l'attenzione della ricerca scientifica nei confronti di un organo del nostro corpo prima decisamente sottovalutato. Parliamo dell'**intestino** che attualmente si è guadagnato il soprannome di "secondo cervello" in particolare per le **caratteristiche uniche** e le potenzialità del **microbiota che lo popola**, ovvero quei microorganismi che comunemente chiamiamo **flora batterica intestinale**.

Una novità interessante in questo senso è stata annunciata al 47° congresso della Società Italiana di psichiatria dove gli esperti hanno reso noti i risultati di uno studio internazionale che ha messo in luce come **una flora intestinale in buona salute sia particolarmente utile anche al cervello** e possa essere in grado addirittura di curare la depressione.

Ad annunciare questi sviluppi è stato il **professor John F. Cryan**, neuroscienziato della University College Cork (Irlanda) che di fatto ha annunciato la nascita di **una nuova disciplina, la psicbiotica** che si propone di studiare la correlazione tra microbiota intestinale e problemi mentali.

Ma come mai ci sarebbe questo stretto rapporto tra salute della flora batterica intestinale e cervello? Secondo lo studio ciò sarebbe dovuto al fatto che **i batteri** presenti nell'intestino per un complesso meccanismo di mediazione immunitario, ormonale e neurale, **sintetizzano una serie di molecole che modulano lo sviluppo del cervello** a partire dalla vita fetale ma anche successivamente.

Ecco allora che una scoperta come questa potrebbe servire anche a **curare alcune malattie psichiche come appunto la depressione**.

"Con questa scoperta si aprono possibilità interessantissime e rivoluzionarie dal punto di vista clinico. Parliamo infatti di poter trattare, in un prossimo futuro, i disturbi cerebrali e mentali modificando la flora batterica intestinale. Sembra fantascienza ma è la conseguenza diretta di evidenze scientifiche. Per esempio si può ipotizzare di usare probiotici mirati in funzione antidepressiva. Ma da questa scoperta derivano anche preziose indicazioni per prevenire molti problemi nervosi e mentali. Si pensi che, alla nascita, il microbioma intestinale del neonato viene stabilito dalla flora del canale vaginale della madre con la quale viene a contatto" ha dichiarato il professor Giovanni Biggio, Ordinario di Farmacologia all'università di Cagliari.

Come ha sottolineato Biggio, dunque, è **molto importante favorire il più possibile il parto naturale** e stare attenti che la flora vaginale delle mamme sia in buona salute per evitare che uno squilibrio nei batteri possa portare conseguenze negative sul cervello e la psiche del neonato. Inoltre bisogna stare **molto attenti anche ad utilizzare gli antibiotici** dato che, come si sa, distruggono la flora intestinale.

CERCA

Google Ricerca personalizzata

ULTIME NOTIZIE



Detrazioni fiscali del 50 e 65%, nuova proroga: cosa cambia nel 2016



Gli alberi più antichi e maestosi del mondo



Una flora intestinale in salute fa bene al cervello: nasce la psicbiotica



Carezza: il leggendario lago arcobaleno nel cuore delle Dolomiti



Come spiegare il ciclo mestruale ai bambini? (VIDEO)

Per chiarire meglio il rapporto tra batteri intestinali e cervello è intervenuto anche **Eugenio Aguglia**, presidente del comitato scientifico locale del congresso SIP e direttore della Clinica Psichiatrica dell'Università di Catania, che **ha spiegato**:

"Secondo l'American Psychological Association (APA) i batteri intestinali producono una vasta gamma di sostanze neurochimiche che il cervello utilizza per la regolazione dei processi fisiologici e mentali, compresa la memoria, l'apprendimento e l'umore. Infatti **il 95% della fornitura al corpo di serotonina è prodotto dai batteri intestinali**".

Ma c'è di più. Si è visto anche, grazie a uno studio del 2013 condotto da ricercatori della Arizona State University, che **c'è una correlazione tra bambini con autismo e scompensi nel microbiota intestinale**, nello specifico si è notato che i piccoli malati avevano livelli più bassi di tre tipi di batteri intestinali (Prevotella, Coprococcus e Veillonellaceae) rispetto ai bambini sani. Inoltre i metaboliti (ovvero alcune sostanze prodotte da batteri intestinali) trovati nelle feci dei bambini autistici erano in concentrazioni differenti rispetto a quelli sani.

C'è sicuramente ancora da capire molto sul ruolo dell'intestino sulla salute cerebrale e non, e in futuro potremmo avere nuove sorprese. Nel frattempo cerchiamo di tenere cara la nostra flora batterica mangiando bene e assumendo quando necessario probiotici utili a riequilibrarla.

Francesca Biagioli

Tweet 

 **Ivan pipicelli**
@ivanpip 6m

Traumi che questi bambini si porteranno a vita, ma non esistono manicomi criminali in Danimarca?
fb.me/7B0hvQFlq

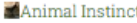
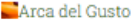
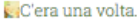
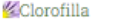
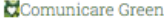
 **Novaramamma**
@Novaramamma 15m

COME CRESCERE BAMBINI FELICI ?
fb.me/25ybh1Vvk

 **Lisa Vignozzi** 17m

Scrivi un nuovo Tweet...

SPAZI VERDI - TUTTI I BLOG

-  Animal Instinct
-  Arca del Gusto
-  C'era una volta.
-  Clorofilla
-  Comunicare Green